EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Español castellano. Utilizar "vosotros" cuando sea apropiado. Registro médico neutro. IMPORTANTE: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Biblioteca de actividades de encuentro.

50 actividades que revitalizan, estabilizan, conectan y reemplazan — para utilizar durante las reuniones de Kernel.

¿Por qué la reunión debe ser trasladada?

El cerebro no aprende bien cuando permanece inmóvil en una silla durante 90 minutos. Esto no es una opinión, sino un hecho de la neurociencia. El movimiento aumenta el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que es el principal mecanismo de neuroplasticidad. La interacción social novedosa libera oxitocina. La actividad física compartida produce una autorregulación: el sistema nervioso de una persona tranquila puede, literalmente, disminuir la actividad del sistema nervioso de una persona ansiosa cuando están cerca.

Las reuniones de Alcohólicos Anónimos suelen ser estáticas y se centran en la conversación. La reunión de Kernel, en cambio, implica movimiento. No porque el movimiento sea inherentemente divertido (aunque a menudo lo es), sino porque el cerebro se adapta y cambia más rápidamente en un cuerpo que está activo, en un estado de regulación y que experimenta una leve novedad. Cada actividad en esta biblioteca se elige porque produce un efecto neuroquímico documentado: activación de dopamina, oxitocina, endorfinas, GABA, reducción de cortisol o aumento del tono vagal.

Utilicen una actividad por reunión, ya sea en la Fase 3 (la Sesión del Protocolo) o durante las transiciones entre fases. Adapten la actividad a la energía del grupo: un grupo de personas motivadas y activas necesita algo con desafíos y dinamismo; un grupo de personas más preocupadas necesita algo rítmico y de baja presión. El facilitador debe observar el ambiente del grupo y elegir la actividad adecuada. Estas son herramientas, no un programa de estudios.

En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Tipo de actividad.	Ideal para:	Lo que produce a nivel neuroquímico.
Actividades de WARRIOR.	Alta energía, competitivo, necesidad de desafíos.	Picos de dopamina, adrenalina y testosterona; los guerreros se sienten vivos y comprometidos.
Actividades de WORRIER.	Rítmico, calmante, preciso.	Activación del GABA, respuesta parasimpática, oxitocina a través de la conexión.
Ambos (universal) Traducción:	Habitaciones compartidas, primeras reuniones, energía incierta.	Activación equilibrada; accesible a todo tipo de pacientes.
Actividades de estabilización.	Momentos de abrumamiento, transición, después de compartir información importante.	Activación del nervio vago, reducción del cortisol, restablecimiento del sistema nervioso.
Actividades de conexión.	Problemas de aislamiento, recuperación temprana y reconstrucción de la confianza.	Oxitocina, reconocimiento social, activación de neuronas espejo.

Categoría 1

Traducción:

Actividades de Alto Rendimiento — Actividades para Atletas.

(Opcional: Si se refiere a actividades específicas para personas con discapacidad, se podría añadir: "Actividades de Alto Rendimiento — Actividades adaptadas para atletas.")

Intensidad, competencia, importancia, novedad: para espacios que necesitan revitalizarse.

Sentadillas con salto (cuenta regresiva) · 3–5 minutos · Cualquier espacio · Intensidad: Alta

Todo el grupo realiza saltos de tijera juntos, pero cuentan hacia atrás desde 30, no hacia arriba. Cuando llegan a cero, todos se quedan quietos y dicen una palabra sobre cómo se sienten.

CÓMO REALIZARLO: Todos deben estar de pie. El facilitador dirá: "Vamos a hacer 30 saltos. Contemos juntos. Cuando lleguemos a cero, congélense y digan una palabra en voz alta, para ustedes mismos, no importa". Contemos juntos. Congélense. Recorramos rápidamente el grupo: cada uno dirá una palabra.

¿CÓMO FUNCIONA?: El esfuerzo físico compartido produce una sincronización de la neuroquímica en todo el grupo. La cuenta regresiva crea una ligera sensación de urgencia (dopamina). La fase de "congelación" seguida de la verbalización activa la autoconciencia inmediatamente después del movimiento, cuando el cortisol está cambiando.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Sillas musicales: Edición de recuperación. · 8–10 minutos. · Se necesita espacio abierto. · Intensidad: Alta.

El juego clásico de la silla musical, pero cuando la música se detiene y alguien queda sin silla, en lugar de quedarse a un lado, debe responder a una pregunta.

CÓMO JUGAR: Coloquen sillas formando un círculo (una menos que el número de participantes). Pongan música. Caminen o bailen alrededor de las sillas. Cuando la música se detenga, todos deben encontrar un asiento. La persona que quede de pie responderá una pregunta del facilitador (por ejemplo: "Menciona una cosa que te haya dado mucha alegría esta semana" o "¿De qué te sientes orgulloso hoy?") y luego volverá a unirse al juego. Nadie abandona el círculo.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: El movimiento competitivo libera dopamina. El momento de ponerse de pie y responder elimina la seguridad del silencio, pero en un contexto

lúdico y de bajo riesgo. Compartir se asocia con la diversión en lugar de con la terapia. Nadie es eliminado, por lo que no hay vergüenza.

La Carrera de Abrazo. · 5 minutos · Preferiblemente en pasillo o en el exterior. · Intensidad: Alta.

Todos corren una vez alrededor del edificio o por el pasillo y de vuelta. El primero en regresar elige el tema del protocolo para la próxima reunión.

CÓMO REALIZARLO: Levántense. Salgan al exterior o al pasillo. Corran una vez alrededor de la manzana o por el pasillo. El primero en regresar elige el protocolo de la próxima semana de una lista corta. Todos regresan juntos después.

¿CÓMO FUNCIONA?: Un episodio agudo de actividad cardiovascular libera endorfinas y BDNF en cuestión de minutos. La expectativa (elegir el tema de la próxima semana) activa la anticipación de dopamina sin generar una presión real. El paseo de regreso juntos proporciona una relajación natural y una autorregulación conjunta.

El Desafío de Flexiones. · 3–4 minutos · Cualquier lugar · Intensidad: Alta.

El grupo realiza flexiones juntos, pero cada persona marca su propio número. No hay competencia por ver quién hace más. La competencia es ver quién asiste y completa SU número.

CÓMO REALIZARLO: Todos deben encontrar un espacio en el suelo. Cada persona dice su número en voz alta (del 1 al 50, o el número que corresponda a su capacidad actual). Cuando se dé la señal, todos realizan el ejercicio correspondiente a su número. Cuando hayan terminado, deben levantarse. Animen a aquellos que aún están realizando el ejercicio. La última persona en levantarse recibirá una ronda de aplausos.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: El desafío autoimpuesto elimina la vergüenza asociada a las limitaciones físicas, al tiempo que mantiene un elemento de competencia. Animar a la persona que sigue adelante fomenta la liberación de oxitocina y la cohesión grupal. Los aplausos activan el circuito de recompensa social sin que nadie tenga que expresar nada verbalmente.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El Juego de Nombres · Hace 5 minutos · Espacio circular · Intensidad: Media-Alta

De pie en círculo, láncenle una pelota (o un papel arrugado) a alguien mientras dicen su nombre. Añadan más elementos a medida que avanza el juego.

CÓMO REALIZARLO: Formen un círculo. El facilitador comienza diciendo el nombre de alguien y lanzando el objeto. Esa persona lo atrapa, dice el nombre de otra persona y lo lanza. Ronda 1: solo digan los nombres. Ronda 2: agreguen una palabra sobre esa persona al lanzar ('Marcus: constante'). Ronda 3: agreguen su tipo de personalidad ('Sofía: preocupada'). Mantengan un ritmo rápido. Si se cae el objeto, todos deben hacer cinco saltos de tijera y comenzar de nuevo.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: Aprender nombres activa los circuitos de la memoria social. Añadir una palabra positiva construye la identidad a través del reconocimiento

social, uno de los mecanismos de refuerzo más poderosos para la formación de una nueva identidad. La consecuencia positiva convierte los errores en algo divertido, en lugar de algo vergonzoso.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Dos verdades, una emoción · Hace 10 minutos · Puede realizarse sentado o de pie · Intensidad: Media

Clásico juego de "dos verdades y una mentira", pero la mentira es reemplazada por una "Emoción Moderna" que DESEAS pero que aún no tienes.

CÓMO JUGAR: Cada persona dice tres cosas: dos datos verdaderos sobre sí misma y una "experiencia emocionante moderna" que le gustaría probar, pero aún no lo ha hecho. El grupo intenta adivinar cuál de las tres es la "experiencia emocionante". La persona revela la respuesta y luego debe explicar POR QUÉ quiere tener esa experiencia.

¿CÓMO FUNCIONA?: Activa el circuito de dopamina de la anticipación a través de la revelación de lo que se "deseaba". El juego de adivinanzas fomenta una ligera interacción social sin presión. La pregunta "¿por qué?" a menudo revela exactamente qué beneficio estaba proporcionando la sustancia, en un contexto lúdico y no terapéutico.

El Torneo "Handshake" · 8 minutos · Espacio abierto · Nivel de energía: Alto

Cada persona inventa un saludo de manos para dos personas en 60 segundos. Luego, encuentran a otra persona y combinan sus saludos. Repitan el proceso hasta que el grupo tenga un saludo combinado ridículo.

CÓMO REALIZARLO: Formad parejas. Durante 60 segundos, inventad un saludo con vuestro compañero (podéis incluir golpes de puño, palmadas, giros, etc.). Luego, cada pareja busca otra pareja y combinad los saludos de alguna manera. Seguid combinando hasta que todo el grupo haya intentado realizar una cadena de saludos ridícula. Es probable que se descomponga. No importa.

¿Por qué funciona: La coordinación física novedosa con otra persona activa simultáneamente los neuronas espejo y los circuitos propioceptivos. El inevitable fallo produce risa genuina, lo que aumenta los niveles de endorfinas. El contacto físico (incluso un apretón de manos breve y consensuado) activa la oxitocina. Esto funciona en personas que no pueden hablar de sus sentimientos, pero que sí pueden reír.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Categoría 2

Traducción:

Estabilización — Actividades para reducir la ansiedad.

Ritmo, precisión, calma, autorregulación: para espacios que necesitan alcanzar un estado de equilibrio.

Sincronización de la respiración · 3–4 minutos · Sentado, en cualquier lugar · Nivel de energía: Bajo

Todo el grupo respira al unísono durante cuatro ciclos. Luego, cada persona dice una palabra.

CÓMO REALIZARLO: Todos deben estar sentados. El facilitador dirige: "Inspirad durante cuatro tiempos — retened la respiración durante cuatro — exhalad durante seis." Realicen cuatro ciclos juntos en silencio. Después de la última exhalación, recorran la sala: una palabra por persona. No se necesita explicación.

¿CÓMO FUNCIONA?: La respiración sincronizada entre personas produce una autorregulación a nivel fisiológico, no de forma metafórica. La respiración con mayor énfasis en la exhalación activa el nervio vago en menos de 60 segundos. La palabra "después" describe el estado que el cuerpo ha creado, fomentando la conciencia de cómo se siente realmente la calma.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Caminata lenta · 5–7 minutos · Cualquier espacio con suficiente espacio para moverse · Intensidad: Baja

Todo el grupo camina lo más lentamente posible alrededor de la habitación. Cuando el facilitador dice "¡quieto!", todos se detienen y observan las sensaciones que experimentan.

CÓMO REALIZARLO: Todos deben estar de pie. "Caminen lo más lento posible sin detenerse. No hablen. Solo muevan." Ajusten un temporizador a 3–4 minutos. Periódicamente, digan "¡quieto!" y mantengan la inmovilidad completa durante 10 segundos. Luego, continúen. Terminen preguntando: "Una palabra para describir cómo se siente su cuerpo ahora mismo."

El movimiento lento y deliberado estimula el sistema cerebelo-vestibular de una manera que el movimiento rápido no logra, fortaleciendo la conciencia propioceptiva y reduciendo la respuesta de hipervigilancia. Los momentos de inmovilización enseñan al sistema nervioso que la quietud es segura, en lugar de amenazante.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El Zumbido · 3 minutos · Cualquier lugar, cualquier posición · Energía: Baja

Todo el grupo canta al unísono: cualquier nota, simplemente un zumbido. Cambiad las notas.

Buscad armonías. Sentid la vibración.

CÓMO REALIZARLO: Sentados o de pie. "Vamos a emitir sonidos con la voz. Cualquier nota. Simplemente, cantad". Empezad a emitir sonidos. Los demás se unen. Dejad que el grupo explore diferentes notas. Permitid que surjan armonías de forma espontánea. Después de 2 minutos: "En tres, todos dejad de emitir sonidos al mismo tiempo". Silencio. "Observad eso".

¿CÓMO FUNCIONA?: El canto produce una activación directa del nervio vago a través de la vibración de la laringe y la faringe. Esto está documentado clínicamente, no es una metáfora. Además, el canto en grupo fomenta la cohesión social a través de la resonancia compartida. El silencio repentino que sigue crea un momento de profunda calma que la mayoría de las personas en proceso de recuperación nunca han experimentado intencionalmente.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Movimiento de espejo · 5 minutos · Requiere parejas, espacio para estar de pie · Intensidad: Baja-Media

Las parejas se colocan frente a frente. Una persona guía movimientos lentos, mientras que la otra las imita. Intercambien roles después de 90 segundos. No se deben usar palabras.

CÓMO REALIZARLO: Formen parejas. Enfrenten sus cuerpos. Jueguen "piedra, papel o tijera" para decidir quién lidera primero. El líder realiza movimientos lentos y deliberados: brazos, cabeza, cuerpo. El otro debe seguir e imitar lo más precisamente posible. No se permite hablar. Después de 90 segundos: cambien de roles sin interrumpir. Después de 3 minutos: descansen. Pregunten: "¿Qué notaron?".

¿POR QUÉ FUNCIONA?: Las neuronas espejo se activan durante la imitación intencional de una manera que la simple observación pasiva no logra. El liderazgo requiere concentración, lo que ayuda a calmar la rumiación. El seguimiento requiere ceder el control, una práctica específica para personas con hipervigilancia que tienen dificultades para confiar. El contacto visual prolongado también estimula la producción de oxitocina.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Pásalo (el aplauso) · 4 min · Círculo de pie · Energía: Media

Un aplauso se propaga alrededor del círculo, pasando de persona a persona, aumentando de velocidad hasta que se interrumpe. Luego, se vuelve a comenzar.

CÓMO REALIZARLO: Formar un círculo de pie. El facilitador inicia un aplauso y se gira para pasarlo a la siguiente persona. Esa persona recibe el aplauso y lo pasa a la siguiente. Aumentar la velocidad. Cuando se interrumpa (alguien pierda el ritmo), todos ríen, se reinicia y se vuelve a empezar a un ritmo más lento. Intenten superar la velocidad anterior del grupo.

La síncrona rítmica, es decir, la sincronización con un ritmo grupal, es uno de los mecanismos más antiguos de autorregulación humana. Los círculos de percusión en diversas culturas utilizan exactamente este mecanismo. El ciclo de "fracaso y reconstrucción" normaliza la imperfección en un contexto lúdico. La velocidad aumenta la anticipación de dopamina sin generar presión competitiva.

Sacúdete. · 2 minutos · Cualquier lugar · Energía: Baja-Media

Temblores generalizados — de manos, brazos, piernas y todo el cuerpo — durante 90 segundos. Luego, permanecer completamente inmóvil durante 30 segundos.

CÓMO REALIZARLO: "Levántense. Vamos a vibrar durante 90 segundos: manos, brazos, hombros, caderas, piernas, todo el cuerpo. Como un perro sacudiéndose el agua." Pongan música con un ritmo rápido. Sacúdase. A los 90 segundos: "Deténganse. Queden completamente quietos. Observen cómo se siente su cuerpo en este momento." 30 segundos de silencio.

El temblor somático libera la tensión acumulada en los músculos; este es el mecanismo en el que el terapeuta del trauma Peter Levine basó todo su enfoque. Los mamíferos tiemblan después de que una amenaza ha pasado; los humanos a menudo no lo hacen, lo que atrapa la activación fisiológica. Esta es una versión de 2 minutos de esa liberación. La quietud posterior se experimenta como un profundo alivio.

En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Categoría 3.

Actividades de conexión.

Reconstruir los circuitos sociales: para espacios de trabajo que promuevan la conexión y la confianza.

Paseo con nombres ocultos · 8 minutos · Espacio abierto · Intensidad: Media

Con los ojos cerrados, caminen lentamente por la habitación. Cuando toquen la mano de alguien, intenten adivinar quién es solo con el tacto.

CÓMO REALIZARLO: Todos cierran los ojos (o miran al suelo). Extiendan ligeramente las manos. Caminen lentamente. Cuando las manos se toquen, mantengan el contacto durante 3 segundos e intenten adivinar quién es. Revelen la identidad. Continúen moviéndose. Realicen esta actividad durante 5 minutos. Terminen preguntando: "¿A alguien le sorprendió?"

¿CÓMO FUNCIONA?: El contacto físico sin identificación visual activa la vía táctil de la oxitocina. El juego de adivinanzas introduce una vulnerabilidad lúdica. Las personas que tienen dificultades para mantener el contacto visual directo pueden participar plenamente. La sorpresa de la identificación incorrecta a menudo produce risas genuinas, lo cual es, en sí mismo, un evento de autorregulación.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El Círculo de Agradecimiento · 8–10 minutos · En círculo · Intensidad: Media

Una persona se sienta en el centro. El grupo tiene 60 segundos para decir una verdad sobre esa persona. No se ofrecen consejos. No se hacen preguntas. Solo observaciones.

CÓMO FUNCIONA: Un voluntario (o se turnan) se sienta en la silla central. Se pone en marcha el temporizador. Cualquier persona en el círculo exterior puede hacer una observación única y específica: "He notado que siempre mantienes contacto visual". "Te ríes cuando las cosas se ponen serias". Nada genérico, nada de consejos. Después de 60 segundos, la persona en la silla central dice una palabra para describir cómo se sintió. Siguiente persona.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: La retroalimentación social positiva específica activa las mismas vías de dopamina que las sustancias, pero sin desarrollar tolerancia. Escuchar su nombre y observaciones específicas sobre uno mismo es una de las intervenciones de recuperación más poderosas y que no tiene costo. La regla de no ofrecer consejos ni hacer preguntas lo hace seguro para las personas que temen ser evaluadas.

Teléfono — Edición de Recuperación · 8–10 minutos · En posición sentada, en línea o en círculo · Intensidad: Baja

Teléfono clásico, pero la frase que se transmite a través de la línea es siempre una afirmación proveniente del Kernel.

CÓMO REALIZARLO: Los participantes se sientan en una fila o en círculo. El facilitador susurra una frase ("Kernel") a la primera persona (por ejemplo: "Tu cerebro nunca estuvo dañado; simplemente estaba funcionando sin la información correcta"). La frase se pasa de persona en persona. La última persona dice en voz alta lo que escuchó. Compárenlo con la frase original. Repitan el ejercicio con una frase diferente.

Si necesitan ayuda urgente, recuerden: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: La inevitable distorsión del mensaje es el mecanismo terapéutico: muestra cómo cambia el significado a medida que se transmite, lo que es una demostración directa de cómo nuestros cerebros pueden distorsionar nuestra propia narrativa personal. La risa ante la versión distorsionada disipa la vergüenza asociada al mensaje original. La afirmación aún llega, incluso de forma imperfecta.

En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El Nudo · Hace 10 minutos · Círculo de pie, ideal para 8-15 personas · Intensidad: Media-Alta

Todos se acercan al centro, toman dos manos diferentes y, a continuación, el grupo se desenreda sin soltar las manos.

CÓMO REALIZARLO: Formen un círculo de pie, hombro con hombro. Todos extienden ambas manos hacia el centro y toman las manos de dos personas diferentes (no la persona que está al lado, ni ambas manos de la misma persona). Ahora, desentrañen el grupo para formar un círculo sin soltar las manos. Pueden aflojar el agarre y rotar, pero no pueden soltar. Dura entre 5 y 8 minutos. Casi siempre funciona.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿Por qué funciona: La resolución conjunta de problemas físicos produce dopamina a través del logro y oxitocina a través de la cooperación física. El ciclo de frustración y posterior resolución refleja el propio proceso de recuperación. Personas que normalmente no tendrían contacto físico terminan entrelazadas físicamente durante 8 minutos, lo que constituye un evento de autorregulación, independientemente de si lo comprenden intelectualmente o no.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Trabajo paralelo · 15–20 minutos · Cualquier espacio con mesas · Intensidad: Baja

Todos realizan actividades creativas individualmente, como dibujar, escribir o colorear, en completo silencio y en compañía de los demás.

CÓMO HACERLO: Preparen papel y bolígrafos/lápices de colores. "Durante los próximos 15 minutos, creen algo. Dibujen, escriban, hagan garabatos, lo que quieran. No es necesario compartir. Simplemente trabajaremos cerca unos de otros." Pongan música ambiental suave. Al final: cualquiera que quiera puede

mostrar lo que ha creado. No se requiere explicación.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: El juego paralelo, que consiste en realizar tareas individuales en la proximidad de otras personas, es el mecanismo a través del cual se reconstruye la confianza social en personas con patrones de aislamiento severo. Este tipo de juego replica las condiciones del juego infantil, antes de que la interacción social se convirtiera en una obligación. La ausencia de la necesidad de compartir elimina la amenaza de evaluación. Simplemente estar cerca de otras personas mientras se realiza una actividad suele ser el primer paso.

La Caída de Confianza – Versión Moderna · 5 minutos · Requiere espacio suficiente · Intensidad: Media

Para evitar caer hacia atrás, en lugar de eso, pónganse de pie espalda con espalda con un compañero y apóyense mutuamente para encontrar el punto de equilibrio donde ninguna de las dos personas se sostenga sola.

CÓMO REALIZARLO: Formen parejas, procurando que tengan una estatura similar. Párense espalda con espalda. Ambos inclínense lentamente hacia atrás hasta encontrar el punto en el que ambos estén soportando el peso del otro de manera equitativa. Encuentren el equilibrio. Ahora, intenten sentarse juntos lentamente, sin soltarse y sin caerse. (Esto es muy difícil y casi siempre termina en risas).

¿POR QUÉ FUNCIONA?: La interdependencia física activa las mismas vías neuronales que impulsan la confianza social; el cuerpo no distingue entre la metáfora y la realidad. La experiencia de necesitar físicamente a otra persona, incluso por un breve período, crea una memoria somática de cómo se siente el apoyo mutuo. Los frecuentes errores y las risas son terapéuticos, no una señal de que la actividad no haya sido efectiva.

Categoría 4.

Actividades de activación cerebral.

Novedad, resolución de problemas, creatividad: activen la corteza prefrontal.

Los 30 Círculos · 5–7 minutos · Sentado, se necesita papel · Intensidad: Media

Entreguen a cada uno una hoja con 30 círculos vacíos. Tienen 3 minutos para transformar la mayor cantidad posible en objetos reconocibles. Luego, compartan el objeto más inesperado.

CÓMO REALIZARLO: Impriman o dibujen 30 círculos pequeños en una hoja. "Tienen 3 minutos. Transformen la mayor cantidad posible de círculos en algo reconocible: un reloj, un ojo, un planeta, una pizza, lo que sea. Empiecen." Después de 3 minutos: "Encuentren a la persona que está a su lado. Muéstrenle el círculo más inesperado que hayan creado. Explíquenle por qué lo dibujaron."

¿CÓMO FUNCIONA?: Los ejercicios de pensamiento divergente aumentan la dopamina a través de la generación de novedad. El breve intercambio con una sola persona (no con todo el grupo) reduce la ansiedad al tiempo que fomenta la conexión social. Este ejercicio fue desarrollado por IDEO para la resolución creativa de problemas; funciona en el proceso de recuperación porque demuestra que el mismo cerebro que generó el pensamiento adictivo también puede generar creatividad: es el mismo mecanismo.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El Juego de los Contarios · 5 minutos · Círculo de pie · Intensidad: Media

El facilitador da una instrucción, y el grupo debe hacer lo contrario. Tocaros la cabeza = tocaros los pies. Sentarse = ponerse de pie. El cerebro tiene que inhibir la respuesta automática.

CÓMO JUGAR: "Todo lo que digo, hagáis lo contrario. Tocad vuestra cabeza." Todos deben tocar sus pies. "Saltad." Todos se sientan. "Decid vuestro nombre en voz alta." Todos susurran el nombre de otra persona. Aumentad gradualmente la velocidad. Cuando alguien lo haga correctamente (siga la instrucción), el grupo grita "¡Cambio!" y ahora seguir la instrucción es correcto, hasta que se diga "¡Cambio!" de nuevo.

En caso de emergencia, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿Por qué funciona: El control inhibitorio, la capacidad de superar las respuestas automáticas, se ve específicamente afectado por la adicción y se fortalece específicamente mediante este tipo de ejercicio. La corteza prefrontal es necesaria para suprimir activamente la respuesta habitual y generar una nueva. Esto es, literalmente, practicar la vía neuronal que previene la recaída. Además: es caótico y muy divertido.

Estructura narrativa · 10 minutos · Círculo sentado · Energía: □ Media

Construyamos una historia juntos, una frase a la vez, utilizando una estructura fija. El resultado siempre será absurdo y siempre será personal.

CÓMO LLEVARLO A CABO: El facilitador comienza: "Érase una vez, una persona que..." — la siguiente persona: "Todos los días, esa persona..." — la siguiente: "Hasta que un día..." — la siguiente: "Debido a eso..." — repetir "Debido a eso" 3 veces — luego: "Finalmente..." — luego: "Y desde entonces..." Mantengan un ritmo rápido. Una frase cada uno. No planifiquen con antelación. La regla: sí, y — nunca contradigan ni bloqueen.

¿CÓMO FUNCIONA?: La narración colaborativa activa la red por defecto (imaginación) al tiempo que exige una respuesta social en tiempo real. La regla del "sí, y" es específicamente terapéutica para personas cuyo sistema nervioso está condicionado a anticipar amenazas y bloquear — es una práctica de apertura en un contexto completamente sin riesgos. La absurdidad compartida produce una risa genuina.

¿Qué hay de diferente? · hace 3 minutos · Para parejas · Nivel de energía: □ Bajo-Medio

Si necesitan ayuda urgente, recuerden que pueden llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Los participantes se observan mutuamente durante 30 segundos. Una persona se da la vuelta y modifica 3 aspectos de su apariencia. La otra persona debe adivinar qué cambios se han realizado.

CÓMO REALIZARLO: Formen parejas. Durante 30 segundos, observen a su compañero. Una persona se da la vuelta y cambia 3 detalles sutiles (desabrochar una camisa, cambiar la mano que sostiene un bolso, subir una manga). Vuelvan a mirar. El compañero tiene 60 segundos para encontrar los 3 cambios. Intercambien roles.

Si necesitan ayuda urgente, recuerden: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: La atención visual activa dirigida a otra persona es una de las experiencias más raras en la vida moderna, especialmente para personas que se encuentran en situaciones de aislamiento. El acto deliberado de observar a otra persona con una intención positiva activa la red de atención social y produce una respuesta de oxitocina de bajo nivel. El formato de juego fomenta la participación sin generar presión.

La Máquina de Improvisación · Hace 8 minutos · Espacio de pie · Intensidad: □ Media-Alta

Una persona comienza a realizar un movimiento y un sonido repetitivos. Otros se unen gradualmente, uno por uno, añadiendo su propia parte. El grupo se convierte en una "máquina" interconectada.

CÓMO REALIZARLO: Una persona se pone de pie, inicia un movimiento y un sonido repetitivos (moviendo el brazo hacia arriba y hacia abajo diciendo "chk chk chk").

Otra persona se une físicamente y añade un movimiento y un sonido diferentes que interactúan. Cada persona se une hasta que todos forman parte de una máquina interconectada. Dejen que continúe durante 30 segundos. Luego: el facilitador dice "cámara lenta" — la máquina se ralentiza. "Acelerar" — la máquina se acelera. "Apagar" — todos se quedan inmóviles.

¿Por qué funciona?: La sincronización física y vocal en un contexto creativo produce el más alto nivel de autorregulación social disponible sin música real. La metáfora de la máquina también resuena directamente con el concepto de "kernel": el grupo se ha convertido en un sistema, y cada parte afecta a todas las demás. Esto se experimenta de manera efectiva sin necesidad de explicación.

Zip Zap Zop · hace 5 minutos · Círculo de pie · Energía: Media

La energía se transmite alrededor del círculo: "Zip" (hacia un lado), "Zap" (a través del círculo), "Zop" (a cualquier persona), manteniendo el contacto visual y señalando con el dedo. Aumentando la velocidad.

CÓMO REALIZARLO: Formar un círculo de pie. El facilitador comienza: señala a alguien y dice "Zip". Esa persona le pasa la palabra a la persona que está a su lado diciendo "Zap". Esa persona le pasa la palabra a cualquier persona que esté al otro lado del círculo diciendo "Zop". Vuelve a "Zip", pero ahora la palabra puede pasar en cualquier dirección. Si alguien duda o dice la palabra incorrecta, debe hacer 10 flexiones y volver a unirse al círculo. Aumentar continuamente la velocidad.

En caso de emergencia, llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿CÓMO FUNCIONA?: La capacidad de cambiar rápidamente la atención bajo una ligera presión de tiempo es un entrenamiento específico de la corteza prefrontal. El ejercicio requiere el seguimiento simultáneo de varias personas, la predicción de la intención social y la supresión de la respuesta incorrecta, habilidades de función ejecutiva que se ven afectadas por la adicción. La penalización física por los errores es breve, genera risa y activa al grupo en lugar de avergonzar al individuo.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Categoría 5.

Actividades de reposición de dopamina.

Actividades que activan directamente los circuitos de recompensa: lo realmente importante.

El Reto del Agua Fría · 3 minutos · Se necesita un lavabo o un recipiente con hielo · Nivel de energía: Alto

Aplicar agua muy fría en la cara o en las muñecas: el reflejo de inmersión activa el nervio vago en menos de 30 segundos. El grupo realiza este procedimiento juntos.

CÓMO HACERLO: Llenen un recipiente con agua fría (con hielo, si es posible). O vayan al lavabo del baño. El facilitador comienza: pongan la cara en el recipiente durante 15 segundos, o sumerjan las muñecas en agua fría durante 60 segundos. Todos los que quieran pueden probarlo. No hay presión. Después: digan una palabra para describir cómo se siente su cuerpo.

El reflejo de inmersión mamífero es uno de los activadores parasimpáticos de acción más rápida disponibles sin medicación. La frecuencia cardíaca disminuye de manera notable en menos de 30 segundos. Para los participantes, el choque térmico también proporciona la intensidad que su sistema de dopamina anhela, pero sin el uso de sustancias. Esto se basa directamente en el Protocolo 01 (Triaje de Emergencias), y es experimentado por el grupo como una práctica, no como una intervención en una crisis.

El Circuito de Celebración · Hace 3 minutos · Cualquier lugar · Energía: Alta

Cada persona realiza su gesto personal de celebración, esa acción que hace cuando ocurre algo bueno, y lo enseña a la persona que está a su lado.

CÓMO HACERLO: "Piensen en su celebración: la acción que realizan cuando ganan, cuando algo sale bien. Su propia celebración." Den 30 segundos. Luego, cada persona realiza su celebración mientras el grupo observa. Después, enseñen a la persona que está a su lado. Terminen con todos realizando su propia celebración simultáneamente al contar hasta tres.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: La celebración física, incluso sin un logro específico, activa el sistema de dopamina en el cuerpo. Sonreír y celebrar produce el estado neuroquímico asociado con el logro, y no solo al revés. Compartir el momento de celebración personal es también una revelación personal que fomenta la cohesión del grupo.

En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Carrera hacia la pared · 3 minutos · Cualquier espacio con paredes · Intensidad: Alta

El facilitador nombra una categoría, y todos deben correr para tocar algo en la habitación que

se ajuste a esa categoría. La última persona en llegar suma uno a su puntuación. Se realizan cinco rondas.

CÓMO JUGAR: "Carrera para tocar algo ROJO". Todos corren. La última persona en llegar: +1. "Carrera para tocar algo más antiguo que vosotros". "Carrera para tocar a alguien que lleve más de una semana sin consumir alcohol". "Carrera para tocar algo que os haga sentir tranquilos". Cinco rondas. La persona con el menor puntaje gana, pero el premio es elegir la frase de apertura de la próxima semana del Kernel.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: Breves ráfagas de actividad física estimulan la dopamina a través del ciclo de anticipación-acción-recompensa, que es similar al que se produce con el consumo de sustancias, pero en un contexto social y sostenido. Las diferentes categorías de actividad pasan de ser puramente físicas a ser emocionalmente relevantes (por ejemplo, tocar algo que te haga sentir tranquilo), lo que ayuda a establecer una conexión entre el estado físico y la conciencia emocional.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Lo mejor de ti mismo · 5 minutos · Cualquier lugar · Intensidad: Media-Alta

Cada persona establece un pequeño desafío que puede completar en 60 segundos, y trata de superar su propio récord.

CÓMO HACERLO: "Dédense 60 segundos. Elijan algo en lo que puedan mejorar realmente en esta misma habitación, ahora mismo: equilibrarse sobre un pie, decir el alfabeto al revés, hacer tantas sentadillas contra la pared como sea posible, recordar los nombres de todos en orden. Elijan su actividad. Tienen 60 segundos para establecer su mejor marca personal. Luego, intenten superarla." Realicen dos rondas.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: La autocompetencia (en lugar de la competencia grupal) elimina la vergüenza social al tiempo que mantiene la motivación inherente a los desafíos. El concepto de "mejoría personal" es fundamental en la recuperación: no se trata de competir con los demás, sino de superar las propias limitaciones anteriores. La estructura de dos rondas garantiza una oportunidad de mejora, lo que genera un aumento de dopamina asociado al logro.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Yoga de la Risa — Una sesión breve. · 1–2 minutos · Cualquier posición · Intensidad: Media

Rían falsamente durante un minuto completo. La risa falsa se convertirá en risa genuina. Siempre sucede.

CÓMO LLEVARLO A CABO: "Vamos a reír durante un minuto. Si es necesario, finjan reír, pero continúen." El facilitador comienza a reír (ya sea genuinamente o de forma simulada). Los demás se unen. Mantengan la risa durante 60 segundos. Terminen con 10 segundos de silencio.

¿POR QUÉ FUNCIONA?: El cerebro no puede distinguir entre la risa real y la risa fingida a nivel fisiológico. Ambas producen la liberación de endorfinas. Ambas reducen el cortisol. Ambas activan el circuito de vinculación social. Esto está

documentado en la literatura científica sobre la risa terapéutica. El grupo casi siempre pasa de la risa fingida a la risa genuina en un plazo de 20 a 30 segundos, y el momento de la risa colectiva genuina es uno de los eventos de autorregulación natural más poderosos disponibles.

Categoría 6

Traducción:

Actividades al aire libre y de movimiento.

Cuando haya espacio disponible, organicen la reunión al aire libre.

El Paseo Silencioso · 15 minutos · Espacio al aire libre · Intensidad: Baja

El grupo camina juntos en completo silencio durante 10 minutos. Luego, cada persona comparte una cosa que ha notado.

CÓMO REALIZARLO: Salgan juntos al aire libre, sin hablar y sin usar teléfonos. El facilitador establece una dirección general. Caminen. Después de 10 minutos, deténganse. Cada persona debe compartir una cosa que haya notado y que no habría notado si estuvieran hablando. Regresen caminando.

En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿CÓMO FUNCIONA?: La atención dirigida al entorno sensorial, un mecanismo fundamental de la atención plena, reduce la rumiación específicamente porque el cerebro no puede procesar simultáneamente los detalles sensoriales externos y la narrativa interna. Caminar también produce BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y una ligera liberación de endorfinas. El compartir al final fomenta la conexión social a través de la experiencia perceptual compartida, en lugar de a través del sufrimiento compartido.

El Sprint del Guerrero · 5 minutos · Cualquier espacio al aire libre · Intensidad: Alta

Tres sprints a máxima velocidad, con un período de recuperación entre cada uno. Eso es todo. No hay distancia ni tiempo establecidos. Simplemente, corred lo más rápido que podáis, tres veces.

CÓMO REALIZARLO: Busquen un espacio amplio y despejado: un aparcamiento, un campo o un pasillo si no pueden estar al aire libre. Realicen tres carreras: "En 'ya', corred lo más rápido que podáis hasta que diga 'para'." Carrera de 15 segundos. Caminad de vuelta. Repetid tres veces. Después de la tercera: coloquen las manos sobre las rodillas, respirad, luego levantad y observad la sensación.

En caso de emergencia, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

La carrera a máxima velocidad es uno de los mecanismos más eficientes para liberar dopamina disponibles sin el uso de sustancias. El aumento de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) provocado por una ráfaga corta e intensa es medible en aproximadamente 20 minutos. Para los "guerreros" en particular, la experiencia de sentir que el cuerpo está rindiendo al máximo es la aproximación más cercana a la sensación que buscaban, y genera la misma química interna.

Superficie: Tierra sin revestimiento · Hace 5 minutos ·

Césped o suelo natural · Nivel de energía: Bajo

Quítense los zapatos y párense sobre césped o suelo natural durante 5 minutos. Absoluto silencio. Luego, una palabra.

CÓMO REALIZARLO: Si es posible: quítense los zapatos. Párense sobre césped o tierra. No hablen durante 4 minutos. El facilitador, en voz baja: "Presten atención a la temperatura. Presten atención a la textura. Presten atención a su peso sobre el suelo." Después de 4 minutos: una palabra.

La conexión a tierra (el contacto directo de la piel con el suelo natural) ha demostrado tener efectos documentados sobre el cortisol y los marcadores inflamatorios en estudios clínicos. Ya sea que este sea el mecanismo principal o que la inmovilidad forzada y la atención a las sensaciones sean el factor activo, el efecto es real. Para las personas en proceso de recuperación en entornos urbanos que no tienen acceso a la naturaleza, esta suele ser una experiencia sensorial genuinamente novedosa.

Carrera en grupo · 20–30 minutos · Cualquier espacio al aire libre · Intensidad: Alta

La actividad es una caminata continua. Todos caminamos juntos durante 20–30 minutos a un ritmo cómodo y conversacional. El registro de asistencia se realiza mientras se camina.

CÓMO LLEVARLO A CABO: Omitan por completo la reunión en interiores. Reúnanse al aire libre. Corran juntos a un ritmo en el que puedan hablar. El facilitador dirige el ritual de introducción mientras corren. La discusión del protocolo se realiza mientras se está en movimiento. Terminen con una vuelta caminando en silencio. Entren para tomar agua y finalizar la actividad.

CORRECCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

¿POR QUÉ FUNCIONA?: Correr mientras se habla produce un estado de leve activación fisiológica durante la interacción social que refleja exactamente las condiciones en las que los humanos evolucionaron para establecer vínculos: la caza, la migración y el movimiento conjunto. El movimiento rítmico bilateral también activa procesos similares a los de la EMDR, lo que puede reducir la carga emocional de temas difíciles. Muchos participantes afirman compartir cosas mientras corren que no podrían compartir mientras están sentados.

Referencia rápida

Traducción:

Asocie la actividad con la sala.

Lea atentamente las instrucciones y siga las indicaciones.

(Si es necesario, añadir: En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

Si la habitación se siente así...	Actividad: Traducción. Si necesita ayuda urgente, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Apático, desvinculado, gente mirando fijamente los teléfonos.	Saltos con los brazos extendidos (cuenta regresiva) → Lanzamiento de nombres → Circuito de celebración.
Estado de tensión, ansiedad, niveles elevados de cortisol.	Sincronización de la respiración → Liberar la tensión → Caminata lenta.
Nuevo grupo, los participantes no se conocen entre sí.	Dos verdades, una emoción → ¿Qué ha cambiado? → Teléfono.
Los problemas de aislamiento son de suma importancia.	Trabajo paralelo → Complemento de lapso → Caminata con nombre oculto.
Guerreros que necesitan actuar antes de poder pensar.	Carrera de vuelta → Sprint de guerrero → Desafío de flexiones.
Personas con ansiedad que necesitan un ritmo constante antes de poder comunicarse.	Pasar el test de Clap → Evaluar la función sensorial → Observar movimientos reflejos.
Todos necesitamos reír, y últimamente las cosas han sido demasiado serias.	Yoga de la risa → Torneo de apretones de manos → El nudo.
La corteza prefrontal necesita "despertarse" después de una sesión intensa.	Juego de espejo → Zip Zap Zop → 30 círculos.
Es importante que el grupo experimente cómo se siente realmente la recuperación.	Desafío del agua fría → Carrera hacia la pared → Mejor marca personal.
Tiene espacio al aire libre y buen tiempo.	La actividad grupal, ya sea una carrera o una caminata silenciosa, se realizará completamente al aire libre.

ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 (No se proporcionó texto para traducir. Por favor, proporcione el texto que desea que traduzca.)	Sacúdete (2 minutos) o Yoga de la Risa (1 minuto) o Respiración Sincronizada (3 minutos).
Primera reunión: nadie conoce aún el formato.	Nombre Toss (conoceros) → Sincronización de la respiración (conexión) → Esqueleto de la historia (diversión)

Las Reglas de Oro para las Actividades de Reunión

Traducción:

La actividad en sí no es lo importante. Lo crucial es el estado neuroquímico que produce. Un participante que da una vuelta alrededor del edificio y luego discute el Protocolo 10 (Arquitectura de la Dopamina) comprenderá la dopamina de manera diferente, a través de la experiencia, y no solo intelectualmente, en comparación con alguien que se sienta y lee sobre ello. Un participante que canta con el grupo durante tres minutos y luego discute el Protocolo 16 (Aislamiento) reconocerá su propio sistema nervioso en la descripción del protocolo. Una forma en la que no podían determinarlo solo con la información del texto.

Cada actividad en esta biblioteca se selecciona porque produce un estado documentado: activación de la dopamina, oxitocina, GABA, reducción del cortisol, BDNF y tono vagal. La actividad enseña el protocolo a través del cuerpo antes de que el protocolo lo enseñe a través de la mente. Cuando ambos procesos ocurren en la misma sesión, el aprendizaje es duradero.